

令和7年度 10月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年9月30日

日	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質・脂質
1 水	わかめご飯	牛乳	たきごみわかめ	米,麦		719 kcal
	れんこんのはさみ揚げ		◎豚肉	米油,かたくり粉,小麦粉,パン粉,米油	れんこん,玉ねぎ	26.0 g
	野菜のナムル			ごま油,砂糖	もやし,キャベツ,小松菜,にんじん	21.0 g
	みそけんちん汁		◎鶏肉,豆腐,削り節,みそ,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
2 木	はちみつレモントースト	牛乳		★食パン,マーガリン(乳不使用),はちみつ	レモン果汁	678 kcal
	マカロニサラダ		◎ハム	マカロニ,オリーブ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.0 g
	カレーポトフ		◎ベーコン,◎豚肉,◎ウィンナー	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	29.4 g
3 金	さつま芋ご飯	牛乳		米,麦,さつま芋		701 kcal
	千草焼き		◎鶏肉,ひじき,★卵	米油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,ほうれん草	33.8 g
	梅おかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,練り梅	24.5 g
	生なめこのみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,削り節,みそ,みそ		なめこ,長ねぎ	
6 月	里芋ご飯	牛乳	◎豚肉,油揚げ	米,もち米,里芋,米油,砂糖	にんじん	708 kcal
	にぎすのから揚げ		☆にぎす	米粉,上新粉,小麦粉,米油		30.2 g
	即席漬け		刻み昆布		にんじん,キャベツ,かぶ,かぶの葉	21.3 g
	お月見汁		◎鶏肉,かまぼこ,削り節	白玉粉,米油	かぼちゃペースト,しょうが,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
7 火	キムチラーメン	牛乳	◎豚肉	中華めん,米油,米油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,白菜キムチ,にら,長ねぎ	674 kcal
	棒ぎょうざ		◎豚肉	ぎょうざの皮,ごま油	長ねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが,にんにく	28.7 g
	果物(なし)				☆梨	26.0 g
8 水	ばら天丼	牛乳	★えび	米,麦,小麦粉,米油,砂糖	まいたけ	724 kcal
	ひじきの炒め煮		大豆,ひじき,油揚げ	米油,こんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん	31.2 g
	かきたま汁		◎鶏肉,豆腐,★卵,削り節	かたくり粉	にんじん,長ねぎ,小松菜	25.2 g
9 木	ごま塩ご飯	牛乳		米,麦,☆ごま		729 kcal
	すき焼き煮		◎豚肉,豆腐	米油,しらたき,砂糖	しょうが,しいたけ,にんじん,白菜,長ねぎ	32.2 g
	じゃが芋とれんこんの青のり炒め		ちくわ,青のり	米油,じゃが芋	れんこん	22.4 g
10 金	キャロットraisほうれん草クリームスープがけ	(ブルーベリー)	◎ベーコン,◎豚肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米,麦,豆乳バター,米油,小麦粉	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,マッシュルーム,ほうれん草	840 kcal
	レバーのマリアナソース		◎鶏レバー	かたくり粉,米油,砂糖	しょうが	30.7 g
	かぼちゃのさっぱりサラダ		ツナ	オリーブ油,砂糖	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー,にんにく,レモン果汁	26.8 g
	ジョア(ブルーベリー)		☆乳酸菌飲料			
14 火	ホイコーロー丼	牛乳	◎豚肉,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤パプリカ	705 kcal
	華風だいこん			砂糖,ごま油	大根,きゅうり	27.6 g
	春雨スープ		◎鶏肉	米油,春雨	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	20.6 g
15 水	梅じゃこご飯	牛乳	☆ちりめんじゃこ	米,麦	梅	738 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖,かたくり粉	しょうが	37.0 g
	花野菜の和え物		かつお節		ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,キャベツ	23.0 g
	芋の子汁		◎鶏肉,豆腐,削り節,みそ	米油,里芋	ごぼう,大根,にんじん,長ねぎ,しめじ,ほうれん草	
16 木	ドライカレー	牛乳	◎豚肉,大豆	米,麦,米油	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	766 kcal
	レンコンチップス			米油	れんこん	26.9 g
	ミックスサラダ			砂糖,米油	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	25.8 g
	果物(ぶどう)				☆ぶどう	
20 月	ご飯	牛乳		米,麦		727 kcal
	さばのみそ煮		★さば,みそ,みそ	砂糖,かたくり粉	しょうが	35.2 g
	切干大根のごま酢和え			砂糖,☆ごま	切干大根,にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	24.1 g
	鶏団子汁		◎鶏肉,削り節	かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,たけのこ,白菜,長ねぎ,ほうれん草	

21 火	ほうとう		◎鶏肉,油揚げ,みそ,みそ,削り節	ほうとうめん,米油	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,かぼちゃ	807 kcal
	キャベツとじゃこの ごま酢和え	牛乳	☆ちりめんじゃこ	砂糖,米油,☆ごま	キャベツ,にんじん,もやし,ほうれん草	31.3 g
	黒蜜きな粉ケーキ		きな粉,★卵,豆乳	小麦粉,砂糖,砂糖,マーガリン(乳不使用),黒砂糖		28.8 g
22 水	パンブキンパン			★パンブキンパン		775 kcal
	チキングラタン	牛乳	◎鶏肉,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	米油,じゃが芋,米油,小麦粉,パン粉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草	31.0 g
	ミネストローネ		◎ベーコン	米油,じゃが芋,マカロニ,砂糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	34.2 g
23 木	しそひじきご飯		ひじき	米,麦,☆ごま	ゆかり	776 kcal
	勝運カツ(友好都市)	牛乳	かつお	小麦粉,パン粉,パン粉,米油	しょうが,にんにく	38.2 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,にんじん,もやし,小松菜	23.7 g
	田舎汁		生揚げ,みそ,削り節	里芋,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
24 金	秋野菜カレーライス		◎豚肉	米,麦,米油,さつまいも,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,れんこん,マッシュルーム,エリンギ	832 kcal
	カラフルサラダ	牛乳		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,とうもろこし,玉ねぎ	23.4 g
	ミルクゼリー柿ソースがけ		粉寒天,★牛乳	砂糖	★柿,レモン果汁	26.3 g
27 月	麻婆なす丼		◎豚肉,豆腐,八丁みそ,みそ	米,麦,米油,米油,砂糖,かたくり粉	なす,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,長ねぎ,にら,チンゲン菜	721 kcal
	茎わかめ入り中華スープ	牛乳	◎鶏肉,茎わかめ	春雨	しょうが,もやし,大根,しいたけ,にんじん,小松菜	28.7 g
	果物(りんご)				☆りんご	27.0 g
28 火	ご飯			米,麦		723 kcal
	小松菜ふりかけ	牛乳	☆ちりめんじゃこ	ごま油,☆ごま	小松菜	22.4 g
	里芋の揚げ煮		みそ	里芋,かたくり粉,米油,砂糖		22.3 g
	吉野汁		◎鶏肉,かまぼこ,削り節	かたくり粉,そうめん	にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
29 水	焼豚とチンゲン菜の チャーハン		◎焼豚	米,麦,米油,米油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,チンゲン菜	717 kcal
	生揚げの中華煮	牛乳	◎鶏肉,生揚げ	米油,砂糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,にら	29.6 g
	生きくらげのサラダ		◎ハム	砂糖,ごま油,米油	きくらげ,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	28.2 g
30 木	ご飯			米,麦		717 kcal
	和風ハンバーグ	牛乳	豆腐,◎豚肉,ひじき	パン粉,米油,砂糖	玉ねぎ,大根	31.6 g
	野菜のからし酢和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.4 g
	僧兵汁		◎鶏肉,油揚げ,みそ,みそ,煮干しだし	米油,里芋,こんにゃく	にんにく,しいたけ,にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ,ほうれん草	
31 金	ターメリックライス			米,麦		847 kcal
	ギネスシチュー	牛乳	◎豚肉	米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぶ,トマト缶	29.2 g
	コルカノン		★牛乳,★生クリーム,◎ベーコン	じゃが芋,米油	にんにく,キャベツ,玉ねぎ	29.5 g
	かぼちゃプリン		粉寒天,★牛乳,★生クリーム,豆乳	砂糖	かぼちゃペースト	

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。
※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

☆献立メモ☆

◆6日(月) 行事食「十五夜」

十五夜は、1年で最も美しく見えると言われる「中秋の名月」を觀賞しながら、秋の実りに感謝する行事です。お月見汁の団子には、かぼちゃを入れて黄色く仕上げます。

◆10日(金) 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる「ビタミンA」や、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」などを多く含む食材をたくさん取り入れた献立です。

◆21日(火) 友好都市料理「山梨県北杜市」

西東京市では、山梨県北杜市・千葉県勝浦市と友好都市を結んでいます。「ほうとう」は山梨県の郷土料理で、小麦粉を練り、平らに切ったほうとう麺をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

◆23日(木) 友好都市料理「千葉県勝浦市」

「勝運(かつん)カツ」は、カツオにパン粉を付けて揚げた、千葉県勝浦市のご当地メニューです。

◆31日(金) 世界の料理「アイルランド」

「ギネスシチュー」は世界的にも有名な黒ビール「ギネスビール」で煮込んで作るシチュー、「コルカノン」は炒めたキャベツやベーコンが入ったマッシュポテトで、どちらもアイルランドの代表的な料理です。デザートは、ハロウィンの飾りの「ジャック・オ・ランタン」にちなんで「かぼちゃプリン」を作ります。

☆今月の予定☆

- ◆10月30日(木):IJ学級1～3年生 宿泊学習① 給食なし
- ◆10月31日(金):IJ学級1～3年生 宿泊学習② 給食なし



☆今月の地場・産直野菜☆

- ◆中野農園より
- ◆田倉農園より
- ◆高田農園より
- 小松菜
- だいこん
- 生きくらげ

